

12月学校給食献立予定表



松川町立松川中学校

今月の給食目標：寒さに負けない食事をしよう

日	主食 (ごはん、パン、めん)	牛乳	主菜(肉魚卵豆類のおかず) 副菜(野菜のおかず) 汁もの(副菜②) その他(デザートなど)	主な材料と働き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ		
				おもに体をつくるものとなる 食品(赤の仲間)		おもに体の調子をととのえるものとなる 食品(緑の仲間)		おもにエネルギーのもととなる 食品(黄色の仲間)					
				1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質				
1月	ごはん	○	すきやき煮 根菜チップス もやしのツナあえ	豚肉, 烤き豆腐, ツナフレーク	牛乳	にんじん, 小松菜	白菜, 玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, ごはう, うれんこん, もやし, キャベツ	米, しらたき, 三温糖, でんぶん, 玄米粉	なたね油, 炒りごま, 米油	743 kcal 29.4 g 21.6 g 2.2 g	いよいよ12月。 今年も最後の月になりました		
2火	ごはん	○	じゃがいものきんぴら 大根ごママヨあえ 豆まめ汁	豚肉, 鶏肉, 豆腐, 生揚げ, 油揚げ, 凍り豆腐, 豆乳	牛乳, わかめ	にんじん, さやえんどう, 小松菜	ごぼう, 大根, もやし, 白菜, 長ねぎ	米, じゃがいも, こんにゃく	米油, なたね油, すりごま, ノンエッグマヨネーズ	748 kcal 27.4 g 29.4 g 2.1 g	じゃがいものきんぴらは じゃがいもを揚げて作る のがポイントです		
3水	ごはん	○	豆腐ハンバーグおろしたれ チーズ入りポテトサラダ 吉野汁	豚肉, 鶏肉, 豆腐, ハム, 油揚げ	牛乳, チーズ	にんじん	玉ねぎ, えのきペースト, 大根, キャベツ, 白菜, かぶ, ごぼう, しめじ, 長ねぎ	米, パン粉, 上白糖, ジャガイモ, でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	782 kcal 31.3 g 28.4 g 2.3 g	ゆうき給食とかけ隊の方が 栽培してくれた大根をおろしただけで食べましょう		
4木	ごはん	○	ポークカレー 鶏肉のマーマレード焼き 福神漬けあえ 果物(みかん)	豚肉, 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ, りんごピューレ, マーマレード, キャベツ, 白菜, 大根, みかん	米, じゃがいも, 小麦粉	米油	786 kcal 32.5 g 21.9 g 2.7 g	《献立コンクール》 1年2組下島さん 作成献立		
5金	ソフト麺	○	ナポリタンソース ほうれん草のサラダ りんごケーキ	豚肉, ウインナー, 豆乳	牛乳, パルメザンチーズ	にんじん, ほうれん草	玉ねぎ, もやし, キャベツ, りんご, レモン果汁	ソフト麺, 小麦粉, 上白糖, グラニュー糖	米油, バター	872 kcal 28.5 g 26.1 g 2.5 g	松川町産のりんごを 使ってりんごケーキを作ります！		
8月	カルカル ごはん	○	凍り豆腐の卵とじ 土佐ママヨあえ 有機野菜のみそ汁	凍り豆腐, 鶏肉, 鶏卵, かつお節, 油揚げ	牛乳, しらす干し, わかめ	にんじん, ほうれん草, かぼちゃ, 小松菜	玉ねぎ, しいたけ, キャベツ, もやし, 白菜, 大根, 長ねぎ	米, 三温糖, 里いも	米油, ノンエッグマヨネーズ	734 kcal 31.1 g 24.9 g 3.4 g	☆有機農業の日献立☆		
9火	ごはん	○	ちくわのかば焼き えのきのからしあえ 具だくさんキャベツ汁	ちくわ, 鶏肉	牛乳	にんじん, 小松菜	えのきたけ, もやし, キャベツ, 大根, 長ねぎ	米, でんぶん, 玄米粉, 三温糖, さつまいも	なたね油, 炒りごま, ごま油, 米油	728 kcal 26.5 g 19.9 g 2.9 g	「かば焼き」は漢字で 「蒲焼き」と書きます		
10水	ごはん	○	チキン南蛮 三色ナムル ワンタンスープ	鶏肉, 豚肉	牛乳	にんじん, 小松菜, チンゲン菜	玉ねぎ, もやし, 大根, 白菜, 長ねぎ	米, でんぶん, 玄米粉, 上白糖, ワンタン	なたね油, ノンエッグマヨネーズ, 炒りごま, ごま油	757 kcal 30.1 g 24.4 g 2.2 g	《献立コンクール》 2年2組神田さん 作成献立		
11木	ねじりパン	○	魚のハーブ焼き 冬のグリーンサラダ 根菜シチュー	銀さわら, 鶏肉	牛乳, 生クリーム	パセリ, 小松菜, にんじん	キャベツ, 大根, 玉ねぎ, れんこん, コーンペースト	パン, パン粉, さつまいも, 米粉	オリーブ油, 米油, バター	830 kcal 38.2 g 31.0 g 3.3 g	根菜シチューには 根を食べる野菜が いろいろ入っています		
12金	ごはん	○	つくねのみぞれ にんじんのツナサラダ のっべい汁	鶏肉, 豆腐, ツナフレーク, 豚肉, 油揚げ	牛乳, ひじき	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, えのきペースト, キャベツ, もやし, 大根, ごぼう, 長ねぎ	米, パン粉, 三温糖, 里いも, こんにゃく, でんぶん	炒りごま, 米油	730 kcal 32.3 g 20.9 g 2.4 g	のっべい汁はとろみが あって冷めにくい汁です		
15月	ごはん	○	おでん 鶏肉のねぎだれ おかかあえ	生揚げ, うずら卵, 鶏肉, かつお節	牛乳, 昆布	にんじん, さやえんどう, 小松菜	大根, 長ねぎ, もやし, キャベツ	米, 里いも, こんにゃく, 三温糖, でんぶん	ごま油	743 kcal 32.2 g 24.4 g 2.2 g	コトコト煮込んだおでん。 寒い季節に食べたい ですね		
16火	ごはん	○	豚肉のカレー揚げ 海藻サラダ ふぶき汁	豚肉, 豆腐	牛乳, 海藻, わかめ	にんじん, 小ねぎ	もやし, キャベツ, 白菜, 大根, えのきたけ, 長ねぎ	米, でんぶん, 玄米粉	なたね油, 炒りごま, ごま油	743 kcal 30.2 g 25.6 g 2.1 g	くずした豆腐の見た目 がふぶきみたい!?		
17水	ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き 納豆あえ 豚汁	銀鮭, 納豆, かつお節, 豚肉, 豆腐, 油揚げ	牛乳	小松菜, にんじん	キャベツ, もやし, 大根, ごぼう, 長ねぎ	米, さつまいも, こんにゃく		726 kcal 36.0 g 22.3 g 2.5 g	《献立コンクール》 2年1組小林さん 作成献立		
18木	もち麦 ごはん	○	鶏のから揚げ 大根と里いものそぼろ煮 ごまキムチ汁	鶏肉, 豚肉, 豆腐, 油揚げ	牛乳	にんじん, さやいんげん	大根, 白菜, ごぼう, 長ねぎ, 白菜キムチ	米, もち麦, でんぶん, 玄米粉, 里いも, 三温糖	なたね油, 米油, ねりごま, すりごま	781 kcal 34.8 g 26.3 g 2.6 g	もち麦も大根も里芋も 松川町で栽培された ゆうき農産物です		
19金	中華麺	○	しょうゆラーメンスープ カップ肉まん 有機野菜の中華あえ	豚肉	牛乳	にんじん, 小松菜	キャベツ, もやし, 長ねぎ, ホールコーン, メンマ, しいたけ, 大根	ソフト麺, 三温糖, 小麦粉, 上白糖	米油, ごま油, 炒りごま	793 kcal 33.9 g 21.6 g 2.9 g	◆食育の日献立◆		
22月	ごはん	○	たらのゆず風味焼き ツナマヨあえ かぼちゃ入りすいとん	たら, ツナフレーク, 鶏肉, 油揚げ	牛乳	にんじん, チンゲン菜, かぼちゃ, 小松菜	ゆず, キャベツ, 白菜, 大根, じめじ, 長ねぎ	米, でんぶん, すいとん粉	ノンエッグマヨネーズ	729 kcal 32.6 g 18.1 g 2.4 g	*冬至献立*		
23火	チキン ライス	○	ブロッコリーサラダ クリスマスABCスープ 手作りチーズケーキ	鶏肉, 鶏卵	牛乳, クリームチーズ, 生クリーム, ホップクリーム	にんじん, ブロッコリー, 小松菜	玉ねぎ, マッシュルーム, グリーンピース, キャベツ, 大根, ホールコーン, 白菜, レモン果汁, いちご	米, マカロニ, 麻, 上白糖, 小麦粉, ビスケット, 粉糖	米油	820 kcal 29.6 g 30.3 g 2.4 g	クリスマス献立		
24水	ごはん	○	ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら お年取り汁 ミルメーカー	ぶり, 豚肉, 豆腐	牛乳, 昆布	にんじん, さやえんどう	れんこん, 大根, ごぼう	米, 三温糖, でんぶん, ジャガイモ, しらたき, 里いも, こんにゃく, ミルメーカー	米油, 炒りごま	752 kcal 32.2 g 23.2 g 2.2 g	お年取り献立! 良いお年をお迎え下さい		
25木	ピザ トースト	○	ひじきサラダ キャベツとコーンのスープ 果物(みかん)	ベーコン, ツナフレーク, 鶏肉	牛乳, チーズ, ひじき	小松菜, にんじん, チンゲン菜	玉ねぎ, マッシュルーム, 大根, もやし, キャベツ, 白菜, ホールコーン, みかん	パン, 上白糖	ごま油	746 kcal 31.1 g 24.0 g 3.8 g	2学期の給食最終日。 今年の給食も最終日。 ピザトーストで 締めくくります		